

# კისრის ტკივილი

## უუნარობის შესაფასებელი სკალა



### მოამზადა მაკა მანიამ

ეს კითხვარი დაგეხმარებათ ადვილად გაერკვეთ იმაში, თუ რამდენად არის დარღვეული თქვენი ყოველდღიური ცხოვრებისეული აქტიობა კისრის ტკივილის გამო.

თითოეულ პარაგრაფში უნდა შემოხაზოთ თქვენთვის მისაღები ერთი დებულების შესაბამისი ქულა. თქვენ შესაძლოა ჩათვალოთ, რომ ერთ პარაგრაფში თქვენს მდგომარეობას შეესაბამება ორი და მეტი დებულება, მაგრამ მიუხედავად ამისა, გთხოვთ მონიშნოთ მხოლოდ ერთი ქულა, რომელიც ყველაზე უფრო ზუსტად აღწერს თქვენს მდგომარეობას მოცემულ დღეს, დააჯამოთ და ჩანეროთ ბოლო გრაფაში.

ქულა	პარაგრაფი N1 – ტკივილის ინტენსიურობა
1	ამჟამად ტკივილი არა მაქვს
2	ამჟამად ტკივილი ძალიან სუსტია
3	ამჟამად ტკივილი ზომიერია
4	ამჟამად ტკივილი ინტენსიურია
5	ამჟამად ტკივილი ძალიან ინტენსიურია
6	ამჟამად ტკივილი გაუსაძლისია

ქულა	პარაგრაფი N2 – საკუთარი თავის მოვლა
1	საკუთარი თავის მოვლის დროს რაიმე განსაკუთრებულ ტკივილს არ ვგრძნობ
2	საკუთარ თავს ნორმალურად ვუვლი, მაგრამ ამ დროს ვგრძნობ ტკივილს
3	საკუთარი თავის მოვლისას მანუხებს ტკივილი, რის გამოც ვცდილობ ვიმოძრაო ფრთხილად და აუჩქარებლად
4	ძირითადად მე თვითონ ვუვლი ჩემს თავს, მაგრამ გარკვეული დახმარებაც მჭირდება
5	თავის მოვლისას ყოველთვის ვამჯობინებ დახმარებას
6	ვერ ვახერხებ ჩაცმას, გაჭირვებით ვბანაობ და უმთავრესად ვწევარ

ქულა	პარაგრაფი N3 – სიმძიმის აწევა
1	სიმძიმეების აწევისას რაიმე განსაკუთრებულ ტკივილს არ ვგრძნობ
2	სიმძიმეებს ვწევ, მაგრამ ეს მტკივნეულია ჩემთვის
3	ტკივილის გამო მძიმე ნივთებს იატაკიდან ვერ ვწევ, მაგრამ შემიძლია მისი მოხერხებული ადგილიდან (მაგ., მაგიდიდან) აწევა
4	ტკივილის გამო მძიმე ნივთებს იატაკიდან ვერ ვწევ, მაგრამ შემიძლია შედარებით მსუბუქი ტვირთის მოხერხებული ადგილიდან (მაგ., მაგიდიდან) აწევა
5	შემიძლია ავნიო მხოლოდ ძალიან მსუბუქი ნივთი
6	არაფრის აწევა და წალევა არ შემიძლია

ქულა	პარაბრაფი N4 – მუშაობა
1	შემიძლია ვიმუშაო იმდენი, რამდენიც მინდა
2	შემიძლია შევასრულო ჩემთვის ჩვეული სამუშაო, მაგრამ უფრო მეტს ვერ შევძლებ
3	შემიძლია შევასრულო ჩემთვის ჩვეული სამუშაოს ნაწილი, მაგრამ უფრო მეტს ვერ შევძლებ
4	ვერ ვასრულებ ჩემთვის ჩვეულ სამუშაოს
5	გაჭირვებით ვასრულებ ამა თუ იმ სამუშაოს
6	საერთოდ ვერ ვმუშაობ

ქულა	პარაბრაფი N5 – თავის ტკივილი
1	თავის ტკივილი საერთოდ არ მანუხებს
2	იშვიათად მანუხებს მსუბუქი თავის ტკივილი
3	იშვიათად მანუხებს ზომიერი ინტენსიობის თავის ტკივილი
4	ხშირად მანუხებს ზომიერი ინტენსიობის თავის ტკივილი
5	ხშირად მანუხებს ძლიერი თავის ტკივილი
6	თითქმის სულ მტკივა თავი

ქულა	პარაბრაფი N6 – კონცენტრაცია
1	კონცენტრირებას ვახერხებ სრულყოფილად, სირთულეების გარეშე
2	კონცენტრირებას ვახერხებ სრულყოფილად, მაგრამ მცირედი სირთულით
3	გარკვეულწილად მიძნელდება კონცენტრირება
4	ძალიან მიძნელდება კონცენტრირება
5	უკიდურესად მიძნელდება კონცენტრირება
6	კონცენტრირებას საერთოდ ვერ ვახერხებ

ქულა	პარაბრაფი N7 – ძილი
1	კარგად მიძინავს
2	ძილი უმნიშვნელოდ არის დარღვეული 1 საათზე ნაკლები დროის განმავლობაში
3	ძილი მსუბუქად არის დარღვეული 1-2 საათის განმავლობაში
4	ძილი ზომიერად არის დარღვეული 2-3 საათის განმავლობაში
5	ძილი მნიშვნელოვნად არის დარღვეული 3-5 საათის განმავლობაში
6	ძილი სრულიად დარღვეულია 5-7 საათის განმავლობაში

ქულა	პარაბრაფი N8 – მანქანის მართვა
1	მანქანის მართვის დროს კისრის ტკივილი არ მანუხებს
2	მანქანის მართვა შემიძლია იმდენი ხანი, რამდენიც მსურს, მაგრამ ამ დროს ვგრძნობ სუსტი ინტენსიობის კისრის ტკივილს
3	მანქანის მართვა შემიძლია იმდენი ხანი, რამდენიც მსურს, მაგრამ ამ დროს ვგრძნობ ზომიერი ინტენსიობის კისრის ტკივილს
4	მანქანას იმდენი ხანი ვერ ვატარებ, რამდენიც მსურს, რადგანაც მანუხებს კისრის ზომიერი ტკივილი
5	მანქანის მართვა ძალიან მიძნელებს კისრის ძლიერი ტკივილის გამო
6	მანქანის მართვა საერთოდ არ შემიძლია კისრის ტკივილის გამო

ქულა	პარაბრაფი N9 – კითხვა
1	შემიძლია წავიკითხო იმდენი, რამდენიც მინდა. კითხვის დროს კისრის ტკივილი არა მაქვს
2	შემიძლია წავიკითხო იმდენი, რამდენიც მინდა. კითხვის დროს მანუხებს სუსტი ინტენსიობის კისრის ტკივილი
3	შემიძლია წავიკითხო იმდენი, რამდენიც მინდა. კითხვის დროს მანუხებს ზომიერი ინტენსიობის კისრის ტკივილი
4	იმდენს ვერ ვკითხულობ, რამდენიც მინდა, რადგანაც მანუხებს ზომიერი ინტენსიობის კისრის ტკივილი
5	იმდენს ვერ ვკითხულობ, რამდენიც მინდა, რადგანაც მანუხებს ძლიერი ინტენსიობის კისრის ტკივილი
6	საერთოდ ვერ ვკითხულობ

ქულა	პარაბრაფი N10 – გართობა
1	გართობის დროს კისრის ტკივილი არ მანუხებს
2	გართობის დროს გარკვეულწილად მანუხებს კისრის ტკივილი
3	მცირედი გართობის დროს გარკვეულწილად მანუხებს კისრის ტკივილი
4	გართობის დროს მეტწილად მანუხებს კისრის ტკივილი
5	გართობას ძნელად ვახერხებ კისრის ტკივილის გამო
6	გართობას საერთოდ ვერ ვახერხებ კისრის ტკივილის გამო

პაციენტის სახელი, გვარი	
შევსების თარიღი	_____ / _____ / 20____
სულ ჯამური ქულა	_____